KIKKOMAN

Maccheroni al formaggio con chili di pollo

Tempo totale **60 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
5.260 kJ / 1.256 kcal

Grassi: **106 g** Proteine: **60 g**
Carboidrati: **67 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per il chili di pollo:

300 g	di macinato di petto di pollo
4 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1	cipolla
3	spicchi d'aglio
1	peperoncino
50 ml	di olio per friggere
400 g	di pomodori pelati a pezzi (in scatola)
400 ml	di brodo (vegetale o di pollo)
0,5 cucchiaino	di cumino in polvere
0,5 cucchiaino	di coriandolo in polvere
1 cucchiaino	di paprika dolce in polvere
70 g	di fagioli neri (in scatola)
70 g	di mais dolce (in scatola)

Per i maccheroni al formaggio:

150 g	di formaggio cheddar grattugiato
200 g	di maccheroni

Condimento:

1 pizzico	di sale
1 pizzico	di pepe
1 pugno	di coriandolo fresco (per guarnire)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di macinato di petto di pollo - **4 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Mescola la carne con la Salsa di Soia Kikkoman fino a quando non sarà ben ricoperta.

Passaggio 2

1 cipolla - **3** spicchi d'aglio - **1** peperoncino - **50 ml** di olio per friggere - **400 g** di pomodori pelati a pezzi (in scatola) - **400 ml** di brodo (vegetale o di pollo) - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere - **0,5 cucchiaino** di coriandolo in polvere - **1 cucchiaino** di paprika dolce in polvere - **70 g** di fagioli neri (in scatola) - **70 g** di mais dolce (in scatola)
Trita finemente la cipolla, l'aglio e il peperoncino. Scalda l'olio in una padella. Aggiungi la carne e sminuzzala in pezzi più piccoli. Falla rosolare finché non inizia a dorarsi. Aggiungi la cipolla, l'aglio e il peperoncino e fai soffriggere insieme fino a quando la cipolla diventa morbida. Unisci i pomodori, il brodo e le spezie, poi copri e lascia sobbollire per circa 15 minuti. Aggiungi i fagioli e il mais e cuoci per altri 15 minuti.

Passaggio 3

150 g di formaggio cheddar grattugiato
Aggiungi il formaggio grattugiato nella padella con il mix di pomodori e fagioli.

Passaggio 4

200 g di maccheroni - **1 pizzico** di sale - **1 pizzico** di pepe - **1 pugno** di coriandolo fresco (per guarnire)
Cuoci i maccheroni in acqua bollente salata fino a quando non saranno al dente. Una volta scolati,

mescolali immediatamente con il chili. Aggiusta di sale e pepe. Servi guarnendo con coriandolo fresco tritato.